Volume 6 No. 2 Juli-Desember Tahun 2019, Hlm. 91-95

CONSILIUM

Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan

Avalaible at http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium

ISSN : 2338-0608 (Print) | ISSN : 2654-878X (Online)

Hubungan *Self-Efficacy* dan Stres Akademik Mahasiswa

Ilham Khairi Siregar*, Sefni Rama Putri.

Program Studi Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

*Korespondensi: ilhamkhairi@umsu.ac.id

Abstract

Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan oleh individu dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Fenomena yang terjadi adalah mahasiswa tidak begitu yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga menyebabkan stres akademik dalam mencapai tujuan perkuliahannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *self-efficacy* mahasiswa serta gambaran stres akademik mahasiswa di program studi bimbingan dan konseling. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan koefisiensi variabel *self-efficacy* dengan stress akademik mahasiswa dikatakan signifikan dan berkorelasi negatif.

Keywords: stres akademik; *self-eficacy.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses pendidikan di perguruan tinggi yang dalam pelaksanaannya mahasiswa mengalami perubahan kebiasaan dalam proses belajar di sekolah menengah ke perguruan tinggi. Tidak terlepas dalam proses perkuliahan mahasiswa berinteraksi dengan mahasiswa lain bahkan dengan dosen dan staf pendidik lainnya. Siregar (2016) mengemukakan bahwa interaksi seseorang dengan orang lain merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia, demikian pula dalam menjalani kehidupannya dalam berbagai lingkungan. Dalam berinteraksi mahasiswa tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang di alaminya. Di lihat dari proses mahasiswa beradaptasi dengan suasana belajar di perguruan tinggi yang penuh dengan hal baru bagi mereka, cukup menjadikan mahasiswa tertekan dengan berbagai tugas baik mandiri, kelompok, maupun tugas praktikum. Dengan kapasitasnya yang semakin tinggi sebagai mahasiswa diharapkan mampu memahami

konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk mengatasi permasalahan.

Kondisi seperti ini diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Sarafino (2006: 62) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan faktor eksternal (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua).

Stres akademik juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Faktor lain yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa adalah keyakinan (*efficacy*). Keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan, namun juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai sasaran. *Self-efficacy* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan agar mencapai tujuan yang diinginkan. Bandura (1997: 3) menyatakan *"self-efficacy refers to beliefs in one's capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments"*. Bandura menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai.

Keyakinan yang ada dalam diri individu diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya. Sarafino (2006: 94) mengemukakan *self-efficacy* yang dimiliki individu dapat membuat individu mampu menghadapi berbagai situasi. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya. Sedangkan individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan beranggapan pada dasarnya dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada di sekitarnya. Dalam situasi sulit, individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal ini sesuai dengan pendapat Sarafino (2006: 94) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi

akan mengalami tekanan yang lebih rendah ketika berhadapan dengan sumber stres atau *stresor.* Selanjutnya Bandura (1994: 7) mengemukakan faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy* individu: (a) sifat dari tugas yang di hadapi individu; (b) penghargaan yang diterima individu dari orang lain; (c) status atau peran individu dalam lingkungannya; (d) informasi tentang kemampuan diri.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Teknik analisis data yang digunakan antara lain, uji deksripsi data, uji prasyarat (normalitas dan linieritas) serta uji hipotesis. Peneliti melakukan uji statistik untuk melihat hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik sampel acak bertujuan, 75 mahasiswa yang terdiri dari perwakilan setiap semester, masing-masing satu kelas di semester II, IV, dan VI program studi bimbingan dan konseling.

Selanjutnya penelitian melaksanakan sesuai prosedur penelitian yang sudah direncanakan, memberikan instrumen kepada sampel dan memberikan penjelasan tentang cara pengisian dan dilanjutkan dengan mengumpulkan hasil pengisian instrumen. Langkah selanjutnya membuat tabel frekuensi dan standar deviasi variabel, memudahkan peneliti dalam menetapkan kriteria pencapaian responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengumpulan data terhadap sampel menggunakan instrument, selanjutnya hasil pengisian instrument di analisis. Berdasarkan deskripsi data ditemukan skor tertinggi variabel *self-efficacy* sebesar 80 berbanding lurus dengan skor tertinggi variabel stress akademik sebesar 70 dengan skor total variabel *self-efficacy* sebesar 12510 dan variabel stress akademik sebesar 11137. Jika ditampilkan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data

No.	Variabel	Skor							Ket
		Ideal	Tertinggi	Terendah	Total	Rata-rata	% rata-rata	SD	
1	*Self-efficacy*	80	80	38	12501	57,34	71,68	8.071	T
2	Stress akademik	70	70	27	11137	51,09	72,98	4.754	T

Tabel di atas menunjukkan bahwa skor variabel *self-efficacy* dan stress akademik berbanding lurus, dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi dapat terhindar dari kondisi stress akademik justru sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi juga merasakan kondisi stress akademik yang cukup tinggi pula. Senada dengan yang dikemukakan oleh Bandura (2005) terkait dengan sumber *self-efficacy* salah satunya *mastery experience* (pengalaman-pengalaman tentang penguasaan) point ke empat dikatakan bahwa kegagalan di bawah kondisi emosi yang tinggi atau tingkatan stress tinggi *self-efficacy* nya tidak selemah daripada kegagalan di bawah kondisi-kondisi maksimal. Persepsi gagal dapat mengalahkan kondisi stress akademik yang tinggi, namun pada kenyataannya *self-efficacy* semakin meningkat sejalan dengan kondisi stress akademik yang dirasakan mahasiswa.

Selanjutnya hasil uji signifikan regresi sederhana menunjukkan nilai F sebesar 3,89 dengan tingkat signifikan 0,000. Probabilitas 0,000 juah lebih kecil dibandingkan taraf signikfikan 0,05 yang menunjukkan koefisiensi korelasi antara *self-efficacy* dengan stress akademik mahasiswa adalah signifikan. Untuk pengujian selanjutnya dilakukan pengujian koefisien regresi sederhana yang terlihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Pengujian Koefisien Regresi Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients	T	Sig.
	B		
(constant)	33,511	-5,880	0,000
Self-efficacy	0,467	-4,200	0,000

dengan menghasilkan persamaan:

$\hat{Y} = a + bX = 33.511 + 0.467\ X$

Pengujian signifikansi konstanta variabel stres akademik dengan t_{hitung} sebesar -4.200 pada taraf signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Sehingga semakin tinggi stress akademik mahasiswa semakin tinggi pula *self-efficacy* mahasiswa di program studi bimbingan dan konseling di PTS tersebut.

KESIMPULAN

Self-efficacy memiliki peran penting dalam diri individu sebagai pengelola persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Peningkatan motivasi, meningkatkan kemampuan, dan mempersiapkan diri menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stress akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa stress akademik dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa sebesar 7,5%, dikarenakan tekanan yang dihasilkan dari kondisi stress akademik dapat membentuk persepsi mahasiswa siap menghadapi tantangan yang semakin besar kedepannya.

REFERENSI

Bandura, A. (1994). Self Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior (Vol. 4, 77-81). New York: Academic Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy, The Exercise of zControl*, new York: W.H. Freeman and Company.

Sarafino, E.P. 2006. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions (5th ed)*. USA : John Willey & Sons Inc.

Siregar, I.K., & Yusuf, A.M. (2016). Perbedaan Kebutuhan Berafiliasi Siswa Berprestasi Tinggi dan Siswa Berprestasi Rendah di SMA Negeri se-Kota Binjai dan Implikasinya dalam Pelayanan Pengembangan Bidang Kemampuan Sosial. *Jurnal Mediasi*, *5*(02).